

Как справиться с тревожностью по поводу вакцинации



По мере того, как вакцины от COVID-19 становятся все более доступными, ваше состояние тревожности в этой связи является объяснимым.

Вас могут интересовать такие вопросы: насколько эффективной и безопасной является вакцина, как вы будете себя чувствовать во время вакцинации, а также когда вы сможете вакцинироваться.

Стресс и беспокойство — это нормальная реакция на нестандартную ситуацию, которой, вне всякого сомнения, является случаемаяся один раз в сто лет пандемия. Для многих такие вопросы вызывают чувство тревоги, стресс и эмоциональную перегрузку. При этом, ваше волнение по поводу вакцин является логичным и понятным.

Вакцины против COVID-19 являются безопасными и эффективными. Защитите себя и общину, вакцинировавшись на соответствующем этапе.

Предлагаем вам в помощь некоторые рекомендации:

1

Не прячьтесь от вопросов: таким образом вы только усиливаете тревожность.

- Определите ваше состояние как тревожность или стресс.
- Попробуйте определить, ЧТО ИМЕННО вызывает у вас тревожность (иногда тревожность по определенной причине может влиять на мысли в целом).

2

Определите моменты, которые вы можете контролировать самостоятельно.

- Продолжайте соблюдать инструкции по поводу ношения масок, социального дистанцирования и мытья рук.
- Ответьте на вопрос ЗАЧЕМ — принимая решение в отношении вакцинации, подумайте о рисках и преимуществах вакцинации для себя и своих близких.
- Определите причины беспокойства и найдите информацию о возможных результатах.

3

Примите ситуацию.

- Иногда борьба со страхами и тревогой ведет к дополнительному стрессу. Принятие страхов без оценок и осуждений может облегчить бремя тревоги.
- Скажите себе, что невозможно владеть всей информацией, и что иногда информация меняется. Вы принимаете правильные решения, исходя из собственных ценностей и информации, который вы доверяете.

4

Сострадайте.

- Напоминайте себе о том, что речь идет о травмирующем событии небывалого масштаба. Вы делаете все возможное. Вы делаете все правильно.
- Признайте, что люди, распространяющие вакцину, также делают все от них зависящее.

5

Следите за собой.

Если вы в стрессе, прежде всего необходимо принять меры для его контроля:

- Высыпайтесь
- Регулярно полноценно питайтесь
- Двигайтесь
- Проводите время на улице
- Обращайтесь за помощью

Линия эмоциональной поддержки проекта NY Project Hope

8:00 - 22:00, без выходных

1-844-863-9314 или nyprojecthope.org



Office of
Mental Health